



Entrenadores de escalada



Introducción

Una planificación del entrenamiento con un correcto volumen e intensidad y recuperación en las sesiones, donde las cargas estén estructuradas y adaptadas a nuestras condiciones físicas puede hacer que consigamos llevar nuestras capacidades de progresión y rendimiento al máximo de nuestras posibilidades. A lo largo de la península hay grandísimos entrenador@s cuya fusión con buenos escaladores están consiguiendo elevar los límites de nuestro deporte a niveles que hasta hace muy poco parecían ciencia ficción.

Uno de los pioneros en el entrenamiento específico de la escalada, Wolfgang Gullich decía que lo más difícil de entrenar es poner, y el entrenamiento planificado exige grandes sacrificios y cualquiera puede intentarlo pero no todo el mundo puede soportarlo; sin embargo, si eres de l@s que quieren dar un paso más y llevar su cuerpo al máximo de sus posibilidades y hacer más efectivas las sesiones de entrenamiento te mostramos varios de los entrenadores que de manera profesional nos pueden ayudar a alcanzar nuestros objetivos.

Entre la oferta docente que hay, podemos contar con consumados entrenadores de campeones del mundo, un Campeón del mundo, varios de los mejores deportistas del panorama actual y numerosos entrenadores de amplia experiencia. Un LUJO poder ser guiado por estos expertos, cuyo precio por sus trabajos nos resultan ciertamente muy asequibles para el enorme esfuerzo y horas de planificación que requiere hacer esta tarea de una manera profesional como ell@s lo hacen.

Este listado no es algo cerrado y lógicamente no sabemos de todos los entrenadores que hay, por lo que pedimos disculpas si algún entrenador no figura en la lista e invitamos a los diferentes entrenadores a enviarnos sus datos para conseguir un listado lo más completo posible. Sólo hemos incluido a los que conocemos y/o hemos encontrado alguna referencia. Además dentro de los que conocemos, sólo hemos mencionado a los entrenadores que nos han autorizado a figurar sus datos dentro de este listado. Poco a poco esperamos ir completando datos y aumentando el número de entrenador@s.

Elección del Entrenador

Decidirse realmente a llevar un entrenamiento planificado y a buscar el límite, es una decisión que debe ser meditada y hay que estar convencido de ello, y no todos los escaladores son capaces de soportar el rigor y la dureza de un entrenamiento planificado y estricto.

La elección de la persona que nos guíe en la planificación es una decisión que no se debe tomar a la ligera y es importante valorar con detenimiento las opciones, ya que la manera de entenderse con un entrenador, sobre todo cuando nos guía desde la distancia es fundamental. A pesar de que no conocemos la manera de trabajar de todos los entrenadores que mostramos en este artículo, cualquiera de ellos ha demostrado absolutamente su valía y cualificación, por lo que es importante valorar la formación de cada uno y aprovechar ese sexto sentido del que disponemos para en un primer momento dejarse llevar por la intuición y saber al comunicarnos con él o ella para saber si es la persona adecuada.

Si estás decidido a solicitar el servicio de un entrenador personal para la planificación de tus entrenamientos te recomendamos que tengas claras estas premisas:

1. Ten claro hasta donde puedes dedicar a tu entrenamiento, y házselo saber a tu entrenador. De nada sirve plantearse entrenar 5 días a la semana si sabes que sólo podrás llegar a hacer 3.
2. Explícale a tu entrenador cuales son claramente tus objetivos y comunícaselos con claridad.
3. Plantéate dos o tres opciones de entrenador@ y tras hablar con ell@s, decídate de manera objetiva por el que más se adapta o haya sabido entender tus necesidades.
4. Una vez que ya tengas claro cuál es el entrenador que quieres que te lleve, comunícate mucho con él. Uno de los mayores errores a la hora de entrenar con un entrenador a distancia es la falta de comunicación por parte del deportista. Para poder hacer una buena planificación es fundamental saber las sensaciones que tienes, lo cansado que acabas los ejercicios, lo bien o mal que duermes, etc. Con una buena comunicación es más fácil conseguir que tus entrenamientos se adapten a la perfección a tus características y podrás de esta manera acabar rindiendo al máximo.

Resumen Entrenador@s

Aragón

Pedro Bergua

Uno de los grandes estudiosos y entrenadores de escalada que hay en nuestro país; En los diferentes artículos que ha escrito para la revista Escalar y para su blog nos dejan ver la meticulosidad y análisis tan preciso con el que hace las cosas. Página 8

Dani Moreno

Uno de los grandes escaladores del panorama competitivo actual, además de ser uno de los más completos con realizaciones impresionantes en todas las variantes de la escalada. Página 9

Asturias

Juan Carlos Lodeiro (Kaly)

Fanático y fantástico escalador gallego, afincado en Asturias desde hace más de una década, es un entrenador con amplia experiencia en múltiples disciplinas de entrenamiento, que a buen seguro conseguirá importantes mejoras en tus resultados deportivos. Página 15

Castilla y León

Marcos Gutiérrez (ATP Training)

Uno de los entrenadores que contamos en el noroeste peninsular, con amplia experiencia en la planificación del entrenamiento de muchos deportistas y gran nivel como escalador. Página 10

Guillermo Flor Lagunas

Entrenador del centro de tecnificación con amplia experiencia en el entrenamiento de niños. Un gran profesional con mucha formación. Página 14

Cataluña

David Maciá (Or9ànic)

Uno de los pioneros en el entrenamiento planificado en escalada de nuestro país, con varios libros y artículos publicados, ha entrenado a varios de los mejores escaladores que hay en el panorama competitivo actual. Una referencia. Página 7

Cristian Ducos (LynxCross)

Muy buen escalador y creador del sistema de entrenamiento LynxCross, una mezcla de entrenamiento de escalada y fitness muy interesante y que merece la pena cuando menos conocerlo. Una manera menos convencional de entrenar pero a buen seguro muy efectiva. Página 11

Edgar Casanovas Lorente

Entrenador que ejerce en la zona de Cataluña, creador de la web climbincatalunya, además de entrenamientos planificados os podrá ayudar con formación complementaria de seguridad y guiaje. Página 13

Euskadi

Patxi Usobiaga (PUC)

Uno de los mejores escaladores de la Historia, lo ha ganado todo a nivel competitivo y desde hace años se dedica además de a seguir escalando a planificar los entrenamientos de varios de los mejores escaladores del mundo. Página 7

Irati Anda

Una de las TOP del panorama escalador, excepcional escaladora y persona que consigue mantener un nivel excepcional en todas las competiciones en las que participa. Página 8

Joseba Saiz (HealthyClimbing)

A pesar de su juventud Joseba es un clásico de la dificultad especialmente en boulder de la Península, aunque su nivel en vías es incontestable. Con amplia experiencia en entrenamiento, es un valor seguro para llevar tu cuerpo al límite. Página 14

David Villegas (Warrior's Way)

Sin lugar a dudas uno de los mayores estudiosos en lo que al entrenamiento mental para la escalada se refiere. Una referencia en el difícil trabajo mental que nuestro deporte conlleva. Página 10

Extremadura

Juan José y Javier Cano Blázquez

Los hermanos Cano forman un tándem de entrenadores que en conjunto han conseguido grandes logros deportivos y en concreto Javi ha obtenido unos resultados a nivel competitivo impresionantes con excelentes resultados a nivel nacional e internacional, tanto en dificultad en vías como el bloque. Página 11

Galicia

Tino Lois

Posiblemente sea uno de los menos mediáticos de los Top de la escalada de nuestro país, además de contar con un altísimo nivel deportivo, cuenta con una gran experiencia y formación en entrenamiento. **Página 9**

Luis Penín

Grandísimo escalador multidisciplinar que desde hace años compagina dirísimas ascensiones de escalada con la realización de las más duras vías de hielo y mixto. Excepcional persona y gran comunicador. **Página 12**

Madrid

Kymy De la Peña

Fantástico escalador, con una progresión impresionante. Monitor y dinamizador de varios rocódromos de Madrid, cuenta con amplia experiencia docente y como entrenador de varios escaladores de la élite nacional. **Página 15**

Carlos Álvarez Solas (CAEP)

Excepcional bloquero de la zona centro. Imparte docencia en uno de los mejores locales de entrenamiento de la Península, Kingkong climbing gym. Creador del barra CAEP, un trabajador incansable en la búsqueda de nuevos métodos para conseguir mejoras en el rendimiento. **Página 13**

Andrea Cartas Barrera

Excepcional escaladora con buenísimos resultados tanto como competidora como campeona de la Copa y Campeonato de España como su altísimo nivel en roca. Tiene una amplia experiencia como entrenadora y los resultados de sus pupilos en competiciones nacionales la avalan. **Página 16**

Valencia

Noel Blasco Ruiz

Entrenador que además de entrenamiento online ofrece clases personales en Elche. Podréis ver sus credenciales en su blog: <http://entrenadordeescalada.blogspot.com.es/>. **Página 12**

Visita nuestra web:



Los Entrenadores

David Maciá

Contacto: dmacia@hotmail.com web: <https://sites.google.com/site/davmacia/>

Curriculum:

- Licenciado en Educación física y entrenador personal de Escalada desde 1997 de varios de los mejores escaladores del mundo (Ramón Julian, Edu Marín, Berta Martín o Andrea Szekely). Autor de dos libros específicos de entrenamiento de escalada.
- Escalador con vías de escalada de encadenadas de hasta 8b+ y 8a a vista-
- Profesor de TD2 de entrenamiento en escalada en CFEM- Madrid, EBAM-Baleares y Durango-Vizcaya.
- Director técnico del rocódromo Climbat "La Foixarda" durante 8 meses (2014-2015)

Servicios:

- Formación orientada principalmente a cursos del TD2 de escalada.
- Formación a grupos interesados en aprender el método or9ànic de entrenamiento (Concentraciones)
- Entrenamiento presencial de de niños
- Entrenamineto On_line de deportistas.

Tarifa: consultar según servicios.

Patxi Usobiaga

Contacto: patxitraining@gmail.com web: <http://patxiusobiaga.com/>

Curriculum:

- Competidos de alto nivel internacional (Campeón del mundo 2009, Copa del mundo 2006 y 2007, Campeón de Europa 2008, Serre Chavalier, arco, etc.)
- Primer escalador de la historia en encadenar en subir 8c+ a vista del mundo. Múltiples ascensiones de vías de novenos grado.
- Entrenador de varios de los mejores escaladores del mundo Adam Ondra está bajo sus manos y ha conseguido ganar el campeonato del mundo de dificultad y de Boulder en un mismo año. Recientemente ha realizado un stage con Dani Andrada y Edu Marín.

Servicios:

- Entrenamientos planificados para todos los niveles (Aprender a entrenar, consejos alimenticios, visualización, entrenamiento mental, etc)
- Entrenar sobre rocódromo, boulder, campus, tabla, gimnasio, y core.
- Tests de resistencia y fuerza para ver mejoras

Tarifa: 100€ mes/ duración mínima un año

Pedro Bergua

Contacto: 620415906/ p_bergua@hotmail.com **web:** <http://pedrobergua.blogspot.com.es>

Curriculum:

- Doctorando en Ciencias del Deporte y Licenciado en CAFD. Investigador en activo en el ámbito de las ciencias del deporte aplicadas a la escalada.
- Entrenador de Mar Álvarez que ha realizado la segunda ascensión femenina nacional de una vía de 9a.
- Escalador de alto nivel con vías encadenadas de hasta 9a.

Servicios:

- Entrenamientos a distancia con controles periódicos, preferentemente indicado para escaladores con un mínimo de experiencia (no principiantes) para obtener el mayor beneficio al sistema de trabajo.
- Posibilidad de orientación presencial según confluencia en objetivos con el entrenado.

Tarifa: 75 eu/mes Plazas limitadas. Consultar disponibilidad

Irati Anda

Contacto: iratiandavillanueva@gmail.com

Curriculum:

- Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Seleccionadora del Equipo Juvenil de Escalada Deportiva FEDME.
- Miembro del Equipo Nacional de escalada deportiva.
- Competiciones internacionales: 5º en Copa y Campeonato del Mundo 2007
- Campeona de la Copa de España 2007-2008-2014-2015
- 8a a vista 8c trabajado.

Servicios:

- Entrenamientos personalizados de todos los niveles y estilos (roca, competición, bloque o vías).
- Opción de entrenamientos presenciales en el rocódromo K2 de Vitoria-Gasteiz.
- Orientaciones nutricionales y de gestión del estrés.

Tarifas:

- 80 € mes planificación de perfeccionamiento o alto rendimiento (mínimo seis meses).
- 40 € mes planificaciones de entrenamiento de iniciación (se compone de tres a cinco semanas según momento de la temporada).
- Cada sesión presencial 20 € de suplemento.

Tino Lois

Contacto: tinoloisc@gmail.com

Curriculum:

- Escalador de altísimo nivel con vías encadenadas 9a+ ensayado 8b+ a vista
- Como entrenador ha conseguido 2 subcampeonatos de España de bloque y hasta 8c y 8a+ bloque.
- Formación desde hace más de diez años con entrenadores de nivel internacional
- Entrenador de Centro del Tecnificación de Escalada Deportiva de Galicia durante el año 2005

Servicios:

- Entrenamiento planificado de cualquier escalador que quieran incrementar su nivel, rendimiento y optimizar su tiempo.
- Fundamentalmente a distancia pero abierto a presencial según condiciones personales

Tarifa: 50€/mes

Dani Moreno

Contacto: danimoreno23@gmail.com **Web:** <http://danimorenoclimb.blogspot.com.es/>

Curriculum:

- Licenciado en ciencias de la actividad física y del deporte. Máster en Educación. Quiromasajista Técnico Superior.
- Subcampeón de España y de la Copa de España 2010. Competidor con la Selección Española durante 8 años.
- 9a ensayado/8c al flash/8b+ a vista.
- Varias de las vías más duras pared de mundo: Pan Aroma, Bellavista, El Pilar del Cantábrico.
- Entrenador personal desde hace 10 años
- Director del Centro de Tecnificación de Escalada de Aragón
- Director del rocódromo Climbat Zaragoza

Servicios:

- Entrenamientos planificados de Boulder, deportiva y alpinismo de deportistas.
- Entrenamientos a distancia. Nociones de nutrición y estrategias mentales para rendir más.

Tarifa: 40€ mensuales

David Villegas

Contacto: info@davidvillegas.es /655089067 **web:** http://www.davidvillegas.es/

Curriculum:

- Guía de Escalada y Media Montaña (TD2)
- Master en Coaching con Programación Neurolingüística (PNL) y Practitioner en PNL integrativa
- Entrenador The Warrior's Way ® (Los Guerreros de La Roca, Desiderata Institute, EEUU)
- Miembro del equipo técnico en la Selección de Escalada del País Vasco

Servicios:

- Entrenamiento de escaladores de cualquier nivel y experiencia que quieran desarrollar al máximo su potencial. Desde iniciación hasta Alto Rendimiento y Tecnificación.
- Sesiones prácticas presenciales y seguimiento on-line, en la península Ibérica

Tarifa: consultar según servicios.

Marcos Gutiérrez (ATP Training)

Contacto: atptraining@hotmail.es **Web:** http://atptraining.blogspot.com.es/

Curriculum:

- Varios cursos de planificación avanzada con Eva López y David Maciá.
- Escalador desde hace 18 años siendo 12 entrenado por Marvin climbing una de las referencias mundiales en cuanto entrenamiento en escalada.
- Escalador con vías encadenadas de hasta 8c.
- Campeón de Castilla y León en 2013 y 2014.
- Lleva la planificación a escaladores del centro de tecnificación de Castilla y León.
- Coordinación de cursos y rocódromo del ayuntamiento de burgos desde hace 10 años

Servicios:

- Entrenamientos destinados a todo tipo de escaladores, desde iniciación hasta alto nivel (presencial y a distancia)
- Presencial en el noroeste peninsular con controles periódicos a escaladores de Cantabria, Asturias, País vasco etc...
- Entrenamiento específico del desarrollo mental para escaladores

Tarifa: 30€/mes

Juan José y Javier Cano Blázquez

Contacto: mundoverticalprofesional@gmail.com/ 645909724

Curriculum:

Juan José Cano

- Licenciado en Ciencias del Deporte, TD nivel 2 de Escalada, TAFAD, Técnico de los Grupos de Tecnificación de Alpinismo y la Selección Extremeña Infantil de Escalada de la Federación Extremeña de Montaña.
- 5 Años de experiencia entrenando a distancia y presencial a deportistas amateur y competidores de todos los niveles.
- Exmiembro del Equipo Español de Alpinismo de la Fedme.

Javier Cano:

- Licenciado en Ciencias del Deporte y TAFAD.
- Entrenador del Grupo Extremeño de competición que reside en la Residencia Estable de Alto Rendimiento de Cáceres.
- Competidor y escalador de Alto Nivel. Miembro de la Selección Española de escalada deportiva y Boulder.

Servicios: Entrenamientos planificados a distancias

Tarifa: 25€/mes.

Cristian Ducos

Contacto: christian@fitlynxcross.com / 606568960 **Web:** www.fitlynxcross.com

Curriculum:

- Entrenador con amplia experiencia Centre thermoludic de Caldea Responsable del rocódromo a cargo del Àrea d'Esports de l'Hble. Comú de Escaldes De febrero de 2001 a Marzo de 2003.
- Entrenador personal e iniciador a la escalada indoor en Climbat Moianés y Climbat La Foixarda De marzo de 2008 a noviembre de 2014
- Preparador físico en LynxBox Moianés (Lynxcross).
- Escalador de alto nivel con vías encadenadas de hasta 8b/+ o 7c de bloque

Servicios:

- Entrenamiento presencial destinado al público escalador y fitness especializado en el entrenamiento funcional en el Centro LynxBox (Barcelona) con el método de entrenamiento Cross training con metodología propia: LynxCross. El Lynxcross es un entrenamiento funcional para escaladores con metodología propia MPt (movement perception training). @registrado
- Entrenamiento personal y planificado para escaladores Preparador físico enfocado al entorno fitness.

Tarifas: A consultar

Luis Penin

Contacto: peninfran@hotmail.com / 658260207

Curriculum:

- Entrenador y fundador del centro tecnificación escalada de Galicia
- Amplia experiencia en planificación desde el año 1997
- Escalador multidisciplinar: hielo W6+, mixto deportivo m13+, deportiva ensayada 8c+, deportiva a vista 8a, boulder 8a+.

Servicios:

- Entrenamiento a distancia
- Entrenamiento de recuperación postlesión o parón largo
- Todo tipo de planificaciones

Tarifa: 40-60 euros/mes según nivel

Noel Blasco Ruiz

Contacto: mail: blascoruiznoel@gmail.com Teléfono 678 57 91 92 **web:**
<http://entrenadordeescalada.blogspot.com.es/>

Curriculum:

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Magisterio Especialidad Educación Física
- Director Técnico de la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana
- Técnico Deportivo de Montaña I nivel

Servicios:

- Planificación del entrenamiento de deportistas de diferentes niveles desde iniciación hasta alto rendimiento.
- Entrenamiento a distancia. Incluye(Entrenamiento personalizado de escalada, complementario, consejos nutricionales, etc.)

Tarifa: 40 euros/mes, sesiones presenciales 10 euros/sesión (Elche y alrededores)

Edgar Casanovas Lorente

Contacto: info@climbincatalunya.com /607 617 617 web: www.climbincatalunya.com

Curriculum:

- Técnico Superior de Escalada TD·3
- Curso de Entrenamiento de Cualidades Físicas en Escalada Deportiva (Eva Lopez)
- Un año trabajando como ayudante de entrenador del Centro de tecnificación de escalada deportiva de Cataluña, (CTEEC)
- Escalada deportiva 8a+, a vista 7c+, bloque 7c+. Escalada tradicional 7b+, Artificial A3.

Servicios:

- Planificación de macrociclos (mínimo 6 meses), entrenamientos dirigidos, formación de escalada, guiages...
- Entrenamientos presenciales en diferentes rocódromos de alrededores de Barcelona, (Barcelona, Caldes de Montbui, Vilassar de Mar, Manresa y La Seu d'Urgell)

Tarifas: dependiendo del tipo de servicio y ubicación.

Carlos Álvarez Solas (CAEP)

Contacto: carlosalvarezclimbs@gmail.com web: carlosalvarezsolas.blogspot.com

Curriculum

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Estudios de investigación en fuerza para escalada.
- Entrenados con niveles de hasta 8c de vía y 8b de bloque.
- Escalador principalmente de bloque con más de 60 octavos, hasta 8b.
- 8 años de experiencia profesional.
- Quiromasajista.
- Profesor en King Kong Climbing Gym.
- Miembro del Centro de Tecnificación de Madrid.
- Artículos de entrenamiento en la revista "Escarar"

Servicios

- Planificación a distancia vía Skype, Dropbox y video.
- Posibilidad semipresencial según características.
- Equipo multidisciplinar, preparador físico + fisioterapeuta (Belmez Face Therapy)
- Sesiones presenciales en roca para análisis de los factores determinantes del rendimiento.
- Rehabilitación de lesiones y vuelta al entrenamiento tras lesión.
- Entrenamiento para Técnicos.

Tarifa

- Standard 50 euros. Consultar según modalidad y características. Equipo multidisciplinar junto a Belmez Face Therapy, 100 euros.

Joseba Saiz (Healthy climbing)

Contacto: healthyclimbing@gmail.com / healthyclimbing.com

Curriculum

- Licenciado en ciencias de la educación física y el deporte por la universidad del País Vasco.
- Miembro del primer centro de tecnificación del estado (Zutikan)
- Instructor de rocodromo desde el año 2000 hasta la actualidad e instructor de roca en la federación vasca de montaña.
- Subcampeon de España juvenil 1995, 1996
- 11º puesto en la European youth cup 1997
- Campeon de Euskadi de boulder 2008
- Máximo grado a vista 7c+/8ª y máximo grado encadenado 8c
- Máximo grado en boulder 8b/ flash 7c+/8ª

Servicios

- Planificación de entrenamiento para escalada (todos los niveles)
- Asesoramiento sobre aspectos de salud: nutrición, psicología deportiva...
- Asesoramiento y management de escaladores profesionales.

Tarifa

- 50 €/ mes. dos primeras semanas gratis y sin compromiso de permanencia.
- descuentos en otros servicios (reparacion de pies de gato, crema "esku on", dietas, yoga, fisioterapia...)

Guillermo Flor Lagunas

Contacto: 645934353, naturocioleon@gmail.com www.naturocio.net

Curriculum:

- Licenciado y Diplomado en Educación Física
- Tecnico Deportivo en Escalada Nivel II
- Juez Arbitro y Equipador FEDME.
- Director del Centro de Tecnificación de Escalada de Castilla y León.
- Más de 20 años escalando, varios cuatromiles, ascensiones por toda España de montañismo y escalada clásica.
- 7c+ en deportiva, 6c en clásica, A3 en artificial, nivel precompetición de esquí alpino.
- Competidor a nivel regional en escalada deportiva.
- Organizador y equipador de competiciones de escalada deportiva y boulder en Castilla y León desde 2005.

Servicios: Entrenamiento de niños

Tarifa: Consultar

Kymy De la Peña

Contacto: alfonsokymy@gmail.com 647473248

Curriculum

- Escalador desde el año 2008.
- Monitor de rocódromo.
- Entrenador de deportistas de Copa del mundo de Bulder y escaladores de noveno grado entre otros
- Escalador de alto nivel con vías encadenadas de 8a+ a vista y 8c+/9a ensayado

Servicios

- Entrenamiento presencial en tres rocódromos de Madrid
- Entrenamiento a distancia

Tarifa: a distancia 40 €/ mes.

Juan Carlos Lodeiro (Kaly)

Contacto: mirandoelbloke@hotmail.com 610417029

Curriculum

- Instructor de pilates desde el 2004
- Profesor de Yoga dinámico,entrenador de trx,Bosu y kettlebell,,
- Máximo grado ensayado 8a y 7b+/c a vista.

Servicios

- Destinado a todo escalador o deportista que quiera mejorar en sus entrenos sin gatos, actualmente se puede conocer como total body
- Los entrenamientos pueden ser presenciales, o a distancia.

Tarifa: variable en función de los servicios.

Andrea Cartas

Contacto: andrea.cartas@gmail.com

Curriculum

- TAFAD
- Técnico de Montaña, Entrenadora personal y Osteópata.
- 2 veces Campeona de la Copa de España y ganadora del cto. de España.
- Seleccionadora y Directora del Programa de Tecnificación de Madrid.
- Seleccionadora del Equipo absoluto de bloque y dificultad y entrenadora del Equipo de Paraescalada.
- Entrenadora de competidores en pruebas internacionales.

Servicios

- Entrenamientos personales de escalada
- Deportistas de todos los niveles.
- Entrenamiento presencial personalizado en Madrid

Tarifa: desde 60 €/ mes.